Os suplementos nutricionais mais consumidos por quem pratica exercícios físicos são os a base de proteína, que auxiliam na reparação e crescimento dos músculos. Divididos em macro e micronutrientes, também são encontrados os suplementos de aminoácidos (que formarão as proteínas), creatina, carboidratos e emagrecedores, cada um indicado a um determinado exercício físico ou necessidade:

Suplementos de proteínas

O mais conhecido é o Whey Protein, que contém normalmente os 20 aminoácidos necessários ao organismo para a construção muscular. É voltado, principalmente, para ganho de massa muscular (reparo e crescimento dos músculos pós-exercícios físicos). Acima de 2g por kg de peso por dia ou em pessoas sem deficiência proteica, pode se transformar em gordura, visto que o organismo não elimina o excesso. Os suplementos de proteínas não são nem melhores, nem piores do que se recebe através da alimentação.

Suplementos de aminoácidos

Os aminoácidos são as unidades básicas formadoras das proteínas e os suplementos são voltados especialmente para os tecidos musculares. Também auxiliam na construção muscular e no fornecimento de energia para as células musculares. Não precisam de metabolização hepática, o que facilita a oxidação diretamente no músculo. Suplementar com aminoácido evita que a reserva energética muscular de aminoácidos seja usada.

BCAA

Os chamados aminoácidos essenciais de cadeia ramificada (BCAA) são muito utilizados em academias com a proposta principal de reduzir a fadiga central ou a percepção da mesma. Especialistas questionam se essa redução é de fato um benefício, por poder mascarar os limites da pessoa e colocá-la em risco de lesões e sobrecarregar o sistema cardiovascular. Fazer uso do BCAA não dará um gás a mais para a pessoa, como se propaga, apenas não mostrará o quão cansada ela de fato está.

Albumina e Glutamina

Encontrada na clara do ovo, a albumina fornece todos os aminoácidos que o organismo necessita para a formação muscular. O excesso pode causar ganho de peso e sobrecarga renal, como no caso das proteínas. A glutamina participa na redução da fadiga e na melhora da imunidade, reduzida pela intensidade de exercícios físicos.

Durante os exercícios resistidos e de alta intensidade, os nossos músculos utilizam o glicogênio como fonte de energia. Porém, quando ele acaba, os músculos entram em fadiga e fica impossível de continuar o treino.
Por isso, a ingestão de carboidratos durante a musculação é tão

importante. Eles serão metabolizados e aumentarão os níveis de energia muscular permitindo que você dê continuação à musculação sem prejuízos.

O que é maltodextrina e o que ela faz

Maltodextrina é um carboidrato complexo, proveniente da conversão enzimática do Amido do Milho. Sua absorção pelo organismo é gradativa e lenta, pois contém polímeros de dextrose. Estes polímeros acabam sendo metabolizados lentamente, o que faz com que ela forneça energia durante uma atividade física que necessita de resistência e de longa duração, pois ela vai liberando a glicose gradualmente no sangue.

É um tipo de carboidrato que se desenvolve a partir da quebra das moléculas do amido com a adição de água. Formam-se então os polímeros de glicose que, quando ingeridos, elevam as taxas de insulina formando o tão conhecido Pico de Insulina na corrente sanguínea. Esses polímeros conseguem ser rapidamente absorvidos pelo organismo, sendo ideal para quem está entrando em fadiga.

Diariamente, nós precisamos de cerca de 60% de carboidratos na nossa dieta para não precisar desviar a proteína da sua função principal: fornecer energia para as atividades físicas e auxiliar na construção muscular. Exatamente por esses motivos que esse carboidrato complexo e de elevado índice glicêmico é tão consumido por praticantes de musculação e por corredores profissionais.

Muito usada por jogadores de futebol, basquete, maratonistas, e também pela maioria dos praticantes de musculação, que é foco principal desse artigo. Para pessoas que visam a hipertrofia usam tanto a maltodextrina quanto a dextrose, para repor o glicogênio muscular e como transporte de nutrientes para dentro das células, sejam as proteínas, creatina, BCAAs e glutamina. Graças ao pico de insulina causado pelo alto índice glicêmico desses carboidratos.

Os benefícios da Maltodextrina

A maltodextrina não é ideal apenas para os praticantes de musculação. Quem pratica corrida ou outros esportes como tênis ou natação pode fazer dessa substância um grande aliado. Ela é ideal para manter os níveis de glicose no sangue na medida certa durante um grande espaço de tempo evitando problemas como a hipoglicemia. Uma queda da glicose pode desencadear uma série de problemas no organismo como a hipotensão arterial.

Para quem pratica exercícios resistidos como a musculação, a maltodextrina é indicada para evitar que a proteína localizada nos músculos seja quebrada para ser utilizada como fonte de energia. Por isso, quem pratica esse tipo de exercício deve ingerir este carboidrato logo após os treinos para evitar que ocorra ainda maior degradação da fibra muscular.

O TEXTO CONTINUA APÓS ESSA PUBLICIDADE!

Você pode associar a maltodextrina a um Whey Protein, pois o carboidrato auxilia a proteína a entrar na célula e ser utilizada por ela para a construção e reparação dos músculos.

Qual a forma correta de consumir a maltodextrina?

A maltodextrina só precisa ser utilizada nos dias em que você for praticar algum tipo de exercício ou poderá haver uma superdosagem de carboidratos. Para aqueles que praticam atividades aeróbicas, o ideal é consumi-la antes e durante o treino. Já para os praticantes de musculação, o consumo deve ser feito imediatamente após o treino.

Você encontrará a maltodextrina em duas versões: em gel ou em pó. O gel é mais prático para carregar e para ingerir. A versão em pó fará o mesmo efeito, porém é necessário diluir em água e misturar bem na coqueteleira ou num liquidificador. Há vários sabores, desde frutas vermelhas até laranja para você consumir de acordo com a sua preferência.

Para encontrar a quantidade de maltodextrina adequada para você, será preciso a ajuda de um profissional, como o nutrólogo ou nutricionista. Ele avaliará o seu estilo de vida, seus hábitos alimentares, o peso e outros exames para informar qual o valor mais adequado. Porém, existe uma quantidade média que pode ser ingerida. São cerca de 1 a 3 colheres de sopa para diluir em 250 ml de água.

O mais indicado para se tomar a maltodextrina ou a dextrose, são juntos com aWhey Protein no pós-treino, podendo tomar junto também a Creatina, BCAA, ou Glutamina.

Efeitos colaterais

A Maltodextrina não faz mal e nem causa efeitos colaterais. Caso você tenha diabetes, pode ingerir, mas antes consulte seu médico ou nutricionista para orientar a quantidade e período correto para se tomar a maltodextrina.

Quem pode ou não consumir a maltodextrina

Antes de comprar, certifique-se de que a embalagem está lacrada e de que não foi violada. Também se há o selo da ANVISA nela. Visto isso, antes de ingerir, **vá ao médico ou nutricionista esportivo.** Esses profissionais poderão lhe informar da sua real necessidade de consumir esse suplemento.

Fazer alguns exames antes é importante. Se você for diabético e não estiver ciente disso ou que tenha propensão para desenvolver a doença, o uso da maltodextrina sem orientação pode causar sérios problemas a sua saúde.

Preços, melhores marcas e onde comprar a maltodextrina

Seu preço vai variar de fabricante e quantidade na embalagem. Das marcas mais recomendadas nacionais, o preço da embalagem de 1kg pode variar de R$11,00 até R$25,00.

Como já dito em outros artigos de suplementos, constantemente temos acompanhado laboratórios nacionais vendendo produtos com informações inconsistentes. Principalmente Whey Protein que tem um custo bem mais elevado. Então sempre procure comprar suplementos de empresas sérias e que já estão no mercado há um bom tempo e com consumidores satisfeitos. Laboratórios nacionais sérios e que estão no mercado há muito tempo e que pode ser uma ótima opção na hora de comprar a maltodextrina.

Maltodextrina engorda?

Quando uma grande quantidade de maltodextrina é ingerida forma-se o pico de insulina. Isso significa que há uma taxa significativa dessa substância circulando no seu corpo e metabolizando o açúcar. Isso pode levar a uma hipoglicemia momentânea. Além disso, você pode ter acessos de vômito e muita náusea.
Também pode haver o acúmulo de uma grande quantidade de gordura se houver carboidrato em excesso circulando no seu organismo. Caso ele não seja utilizado será armazenado nas células adiposas com a ajuda da insulina que acabou de ser liberada.

Resumindo

Sim, o consumo em excesso e sem orientação profissional da maltodextrina pode engordar. Inicie sempre o uso desse ou qualquer outro suplemento alimentar, com acompanhamento de um nutricionista.

Compartilhe

Creatina

Voltada a exercícios de explosão e curta duração, a creatina também é uma síntese de aminoácidos. Retarda o início da sensação de fadiga e aumenta a massa muscular, pois leva água para dentro do músculo. Do ponto de vista estético, o resultado da creatina é visível, mas não se trata de uma hipertrofia verdadeira e, ao parar de tomar, em poucos dias o músculo perde o volume. A suplementação é recomendada apenas para atletas de eventos de grande intensidade e curta duração, sem ultrapassar três a quatro meses de uso contínuo.

Suplementos de carboidratos

Os mais conhecidos são a dextrose e a maltodextrina. O principal objetivo é otimizar a absorção de água e de bebidas esportivas – o que pode ser alcançado utilizando o soro caseiro (água, sal e açúcar), defendido por especialistas como um excelente substituto do suplemento. Não há necessidade desse tipo de suplementação durante sessões de treinamento que durem menos de 60 minutos, bastando recorrer apenas à água. Atividades acima de 90 minutos devem ter reposição de carboidratos e repositores eletrolíticos. Quando não é necessária, a suplementação pode gerar ganho de peso.

Termogênicos

O mecanismo de ação dos suplementos termogênicos potencializa o metabolismo do corpo e, por consequência, visa a perda de peso. Porém, alguns produtos contêm estimulantes da tireoide e do sistema nervoso, que podem afetar o metabolismo endócrino e até mesmo

causar dependência química. O uso em excesso pode também desencadear doenças cardiovasculares. Ainda há poucos estudos científicos que comprovem a ação dos termogênicos para a perda de gordura corporal e muitos especialistas contraindicam para qualquer tipo de atividade e objetivo.

L-Carnitina

Dentro das substâncias conhecidas como fat burners, queimadoras de gordura, está a L-Carnitina, que promove a queima de gorduras dentro da célula. No entanto, todos possuem uma quantidade suficiente da substância no organismo e suplementar não faz com que essa quantidade aumente ou traga mais efeito 'queimador'. É um suplemento usado sem necessidade.

Colágeno- como tomar, para que tomar- esclarecendo tudo

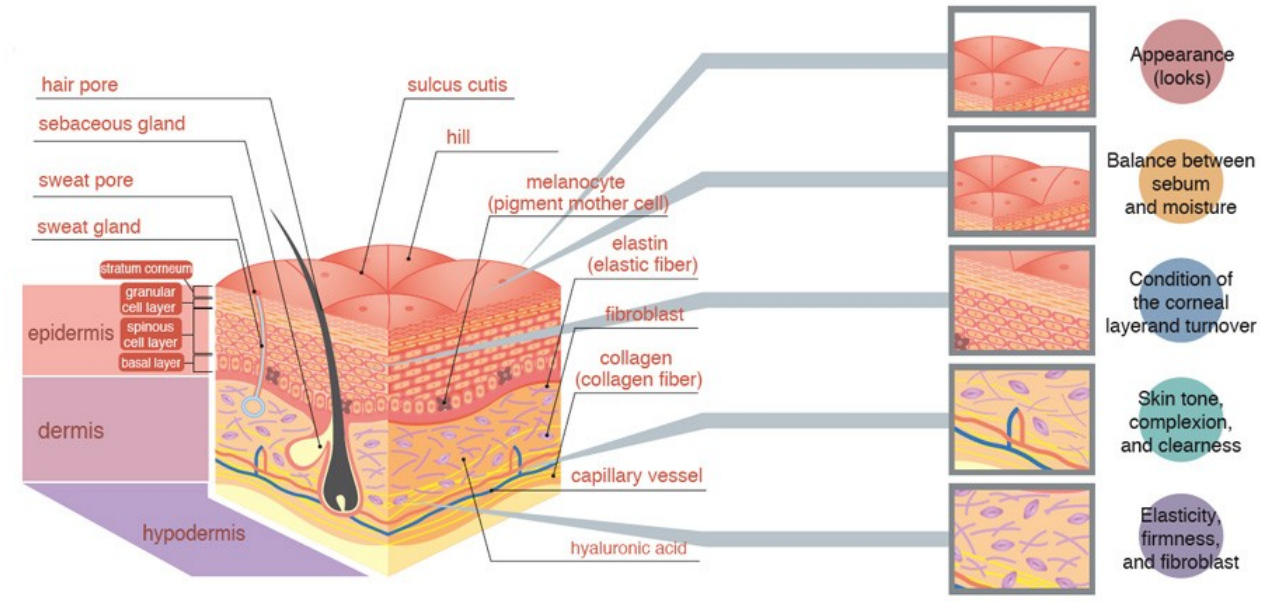
by **Saboridades** | Posted on **10/05/2011**

O QUE É

O colágeno é uma proteína. Sua função é primordialmente estrutural, ou seja, proporciona sustentação às células, mantendo-as unidas, sendo o principal componente protéico de órgãos como a pele, ossos, cartilagens, ligamentos e tendões.

O colágeno é como um bloco de construção do corpo. Ele nos mantém com aparência jovial e saudável, e por isso cada vez mais as pessoas tem procurado tomar colágeno (quer seja em pó, em cápsulas ou alimentos com colágeno). No entanto, é melhor conhecer a realidade dos efeitos do colágeno, antes de gastar dinheiro em tratamentos de colágeno – e sobre os riscos que você pode levar em usar certos tipos de suplementos de colágeno.

COMO O COLÁGENO ESTÁ NO ORGANISMO



Esta proteína representa cerca de 30% de toda esta estrutura no organismo humano. A partir dos 25 anos (aproximadamente, esta idade varia de acordo com aspectos genéticos e ambientais) , passamos a sofrer uma perda de colágeno por volta de 1% ao ano.

Aproximadamente aos 50, o organismo passa a produzir apenas cerca de 33% do colágeno necessário para os órgãos de sustentação. Ou seja, não há uma produção/reposição adequada do colágeno no organismo.

Esta é apontada como uma das principais causas dos sinais do envelhecimento, uma vez que com a diminuição do colágeno os músculos ficam flácidos, a densidade dos ossos diminui, as articulações e ligamentos perdem sua elasticidade e força, e a cartilagem que envolve as articulações fica frágil e porosa. A deficiência de colágeno está também associada com a diminuição da espessura do fio capilar e com a desidratação e perda de elasticidade da pele, culminando em flacidez e no aparecimento de estrias, celulites e rugas.

Viram quanto impacto o colágeno pode ter na saúde e beleza das pessoas?

SUPLEMENTOS
Os suplementos de colágeno são supostamente para reverter esta perda natural. Existem hoje no mercado muitas formas de suplementos de colágeno: em cápsulas, em pó, em barras de cereais ou outros alimentos, em shakes, em cremes e até em injeções (esta um caso a parte, pois apenas o médico dermatologista ou cirurgião plástico pode fazer a aplicação ok?)

EFEITOS E COMO TOMAR
Os reais efeitos dos suplementos de colágeno são discutíveis. Existem poucos estudos sobre os efeitos dos suplementos de colágeno em condições de flexibilização, como a osteoartrite. No entanto temos alguns estudos que sustentam a suplementação do colágeno para manutenção e melhora das condições do organismo. Alguns importantes estudos foram realizados no Brasil mesmo, aqui pertinho da minha cidade, pela Unicamp/Campinas.

Uma dúvida muito comum em consultório é como tomar este colágeno.

Em primeiro vale a pena você conversar com seu nutricionista para avaliar a sua alimentação, pois precisamos ter um bom nível de saúde e uma dieta bem equilibrada para garantir a produção de colágeno pelo próprio organismo. Além disso quanto melhor for a sua alimentação e dia a dia, mais fácil será a absorção deste colágeno suplementado. Alguns fatores que interferem neste processo de reposição: presença de vitamina C no dia a dia, vitamina D, água (boa hidratação), e alguns fatores externos como prática de atividade física e exposição ao sol.

Garantindo a boa alimentação, podemos começar a pensar na suplementação do colágeno. A dose recomendada desta proteína é de cerca de 10g ao dia.

O melhor colágeno é o hidrolisado ou HC (HIDROLISADO DE COLÁGENO) devido à sua alta absorção gastrointestinal. Então o que mais recomendo é você comprar o colágeno hidrolisado em pó mesmo, e adicionar à sua refeição: misturar no leite, no suco, ou na fruta por exemplo. Compre em casa de produtos naturais ou em farmácias de manipulação.

Nós nutricionistas podemos mandar manipular o colágeno com alguns aditivos como antioxidantes que farão mais benefícios à sua saúde, vale a pena dar uma investigada sobre o que você quer ok!

EFEITOS COLATERAIS E RISCOS
Os riscos de efeitos colaterais variam, dependendo do tipo de colágeno e tratamento que você recebe. Os cremes de colágeno, provavelmente, vão fazer o maior dano à sua carteira, e não no seu rosto. Os suplementos orais podem principalmente representar um perigo se você tem sensibilidade alimentar ou alguma condição que impossibilite esta suplementação. A maioria do colágeno disponível no mercado é feito a partir de colágeno obtido da hidrólise em animais como bovinos ou suínos. injeções de colágeno pode ter alguns efeitos secundários.

e você quer ganhar massa muscular, você deve saber que as vitaminas são muito importantes para este processo, portanto você deve se certificar de que você não tem deficiência em nenhuma vitamina, mineral ou oligoelemento que seu corpo precisa.

Atletas e praticantes de musculação e atividades físicas necessitam de uma quantidade maior de vitamina e minerais e mesmo em uma dieta equilibrada, muitas vezes é difícil atingir a quantidade diária desses micronutrientes.

Neste post vou abordar a importância dos polivitamínicos para suplementar uma possível deficiência nutricional. Talvez você treina corretamente, tem uma alimentação bem equilibrada e não vê grandes resultados, talvez a causa disso pode ser a falta de alguma vitamina ou mineral.

Por que devo usar um polivitamínico para o crescimento muscular?

O nosso corpo todos os dias têm de lidar com o stress da vida quotidiana, ele também têm que combater a falta de certos nutrientes, pois os alimentos de hoje é, são pobres em vitaminas e minerais do que os alimentos de cinquenta anos atrás, tudo isso devido ao uso de pesticidas e de manipulações genéticas nos alimentos.

Além do hábito da maioria das pessoas em consumir alimentos processados e embutidos, que apresentam somente calorias vazias, ou seja, calorias que engordam e sem nutrientes importante para o corpo.

Outro fator que muitas vezes nos obriga a fazer uma suplementação com polivitaminicos e que com a correria do dia a dia muitas pessoas não podem fazer suas refeições em casa e acabam comendo na rua e muitas vezes as opções não são nada nutritivas.

Vitaminas essenciais

Às vezes, é fácil esquecer que as células em nossos corpos, particularmente células musculares, dependem de algumas reações bioquímicas para o bom metabolismo, crescimento e manutenção. Estas reações, por sua vez, dependerá de vitaminas específicas para ajudar a catalisar, ou facilitar, as suas ações.

Sem essas vitaminas, nada acontece! Mesmo que apenas uma dessas substâncias críticas seja deficiente, o progresso de hipertrofia pode ser prejudicado.

Praticamente todos os processos de produção de energia ou crescimento muscular é dependente, de uma forma ou de outra, de algumas vitaminas.

Aqui vou apresentar as 10 principais vitaminas que são essenciais para quem deseja construir músculos fortes e volumosos:

- **Vitamina C:** vitamina C não só um grande antioxidante que ajuda a prevenir os danos dos radicais livres, mas a vitamina C acelera o tempo de recuperação muscular e ajuda na reparação de tecidos.

- **Biontina:** é uma das vitaminas do complexo B, tem funções essenciais no metabolismo de aminoácidos e da produção de energia a partir de muitas fontes.

- **Riboflavina (vitamina B2):** A riboflavina está envolvida na produção de energia.

- **Vitamina A:** ela é importante na síntese de proteína, o principal processo de crescimento muscular. Em segundo lugar, a vitamina A está envolvida na produção de glicogênio, que é a forma de armazenamento de energia do organismo, o qual eleva o desempenho físico durante os treinos.

- **Vitamina E:** é um antioxidante poderoso, o que significa que protege as membranas da célula contra os radicais livres. Isto é importante porque muitos dos processos metabólicos que ocorrem no corpo, incluindo a recuperação e crescimento de células do músculo, são dependentes de membranas celulares.

Os antioxidantes ajudam a reduzir o número de radicais livres no corpo. Os radicais livres são subprodutos naturais de respiração celular, mas a acumulação de radicais livres pode levar a alterações celulares e destruição, tornando as células incapazes de se adaptarem normalmente. Isto significa uma redução nos processos de exercício induzida na célula, tais como a reparação e crescimento.

- **Niacina (vitamina B3):** Esta vitamina está envolvida em quase 60 processos metabólicos relacionados com a produção de energia no nosso corpo.

- **Vitamina D:** desempenha um papel fundamental na absorção de cálcio e fósforo. É necessária para a contração muscular. Além do que o fósforo ajuda a fornecer, contrações musculares rápidas poderosas, que compõem a maioria dos movimentos durante o treinamento de peso.

- **Tiamina (vitamina B1):** é uma das vitaminas necessárias para o metabolismo de proteínas e crescimento. É também está envolvido na formação de hemoglobina, uma proteína encontrada nas células vermelhas do sangue que transporta oxigénio em todo o corpo. O transporte de oxigênio é fundamental para o desempenho atlético e se torna ainda mais importante como intensidade e duração do exercício aumentar.

- **Piridoxina (vitamina B6):** é a única vitamina diretamente ligada à digestão das proteínas. Quanto mais proteína você come, mais piridoxina você precisa. É claro que isso, juntamente com o papel de piridoxina no crescimento, teve implicações profundas no estudo do processo do crescimento muscular.

- **Cobalamina (vitamina B12):** ela é importante para o metabolismo dos carboidratos e manutenção do sistema nervoso (a medula espinal e os nervos que transmitem sinais a partir do cérebro de tecidos musculares). A estimulação dos músculos através de nervos é um passo crítico na contração, a coordenação e o crescimento dos músculos.

Assim se você deseja ganhar massa muscular o ideal é que você consulte um nutricionista para ele te orientar qual o melhor polivitaminico que você pode tomar para otimizar os seus ganhos.

Se você gostou desse post compartilhe com seus amigos!

Aminoácido mais abundante do corpo humano, a glutamina é também um dos suplementos alimentares mais utilizados pelos praticantes de atividade física, uma vez que melhora a recuperação no pós-treino e evita o catabolismo.

PUBLICIDADE

Mas muito embora todos os benefícios da glutamina sejam bem conhecidos, o melhor horário para tomar o suplemento ainda é motivo de dúvida. Será que você deve tomar a glutamina antes ou depois do treino?

O que é glutamina?

Produzida naturalmente pelo organismo, a glutamina é considerada um aminoácido não essencial, muito embora suas funções no metabolismo estejam longe de serem consideradas dispensáveis.

PUBLICIDADE

A glutamina representa cerca de 20% do total de aminoácidos livres no plasma sanguíneo e 60% do tecido muscular esquelético, sendo utilizada para o transporte de oxigênio e amônia pela circulação sanguínea, além de também ser fonte de energia para o sistema imune.

Por que usar a glutamina

Quem pratica atividade física moderada e apenas alguns dias na semana pode preencher todas as suas necessidades diárias de glutamina somente através de uma alimentação balanceada e rica em peixes, laticínios, carne vermelha magra, feijão e espinafre.

Já quem treina de maneira intensa várias vezes por semana – e combina atividades aeróbicas e anaeróbicas – pode fazer uso da glutamina na forma de suplemento. Isso porque o estresse gerado pelos exercícios pode enfraquecer o sistema imunológico e predispor o organismo ao surgimento de doenças.

O aminoácido também ajuda a melhorar a recuperação entre os treinos, diminuindo os efeitos do catabolismo e regulando os processos anabólicos do corpo.

ARTIGOS COMPLEMENTARES

- Como Tomar Glutamina?
- Glutamina – O Que é, Para Que Serve, Benefícios, Efeitos Colaterais e Como Tomar
- Glutamina Engorda ou Emagrece?
- 10 Principais Suplementos Para Musculação

Benefícios da Glutamina

image: http://www.mundoboaforma.com.br/wp-content/uploads/2015/10/glutamine_21.jpg

Além de ser fonte de energia para o sistema imunológico, a glutamina também atua no combate ao overtraining, condição que se caracteriza pelo excesso de treinamento físico sem um descanso adequado.
Estudos indicam que a suplementação com glutamina pode prevenir o overtraining e melhorar a recuperação muscular entre os treinos, sobretudo em praticante de atividades físicas intensas e que exigem muito da musculatura.
Outros benefícios da glutamina incluem um maior estímulo à produção de hormônio do crescimento (GH) e um aumento na concentração de glicose na circulação sanguínea logo após o treino.
PUBLICIDADE

Melhores horários para tomar glutamina

– Glutamina antes do treino

Um estudo publicado no American Journal of Clinical Nutrition demonstrou que apenas 2 gramas de glutamina já foram suficientes para aumentar – por cerca de 90 minutos após a ingestão do suplemento – os níveis de hormônio do crescimento e bicabornato na circulação sanguínea.
Níveis elevados de bicarbonato podem ajudá-lo a tolerar concentrações mais altas de ácido lático gerado a partir de treinos intensos, o que significa que a glutamina no pré-treino pode melhorar sua resistência e diminuir a fadiga muscular durante as séries. Isso irá permitir que você consiga fazer mais repetições, e com um nível menor de esforço e cansaço.
Outro estudo indicou ainda que suplementos à base de glutamina foram responsáveis por um aumento na taxa metabólica nos períodos de descanso e também durante o treino, o que poderia auxiliar na queima de gordura e melhorar a definição muscular.

– Glutamina após o treino

Assim como ocorre com outros suplementos esportivos, a glutamina é mais importante para o organismo quando seus estoques estão abaixo do necessário. E isso ocorre exatamente após o treino, já que o exercício físico acaba por quase que esgotar os estoques do aminoácido na corrente sanguínea.
E, como já vimos, níveis baixos de glutamina estão associados a um sistema imune enfraquecido, overtraining e catabolismo muscular. Também é no pós treino que as células estão mais receptivas à entrada de nutrientes, tanto pela necessidade quanto pelos efeitos da insulina, que estimula a absorção de aminoácidos como a glutamina.
Tomar a glutamina até 50 minutos após o final do treino – sempre em combinação com uma fonte de carboidratos de rápida digestão – estimula a recuperação e garante que você tenha mais energia para combater eventuais agentes patológicos (você já deve ter notado que fica mais sensível a gripes e resfriados quando treina muito e não se alimenta ou suplementa de maneira adequada).
Uma recuperação acelerada também significa um intervalo menor de descanso entre os treinos, e um número maior de sessões semanais de treino. Ou seja, maior estímulo às fibras e maior chance de crescimento muscular.

Você não deve pensar em tomar glutamina antes ou depois do treino somente. Há também dois momentos importantes que muitas pessoas utilizam esta suplementação: antes de dormir e ao acordar.

– Glutamina antes de dormir

Diversas pesquisas mencionam os benefícios da glutamina para a produção de hormônio do crescimento quando o aminoácido é ingerido logo antes de ir para a cama.

Um estudo em particular afirma que consumir cinco gramas de glutamina antes de se deitar pode aumentar consideravelmente os níveis de GH na corrente sanguínea, estimulando assim a regeneração e síntese das fibras musculares.

– Glutamina ao acordar

Logo ao se levantar seu corpo terá ficado pelo menos 6-8 horas sem nenhum tipo de nutrição, o que pode ser traduzido em uma única palavra: catabolismo. Para diminuir os efeitos deletérios da falta de nutrientes para os músculos, o consumo de 3-5 gramas de glutamina ainda em jejum parece ser bastante benéfico.

Afinal, tomar glutamina antes ou depois do treino?

Citamos acima os quatro melhores horários para tomar glutamina, mas para quem está na dúvida entre tomar a glutamina antes ou depois do treino, é possível fazer algumas considerações.

Primeiramente, vamos começar dizendo que não há, até o presente momento pelo menos, nenhum estudo científico que seja conclusivo quanto ao melhor horário para tomar glutamina.

Muitas pesquisas são contraditórias e nenhuma delas conseguiu eliminar outros fatores adjacentes – como uso de outros suplementos, nível de atividade física, idade – que não influenciassem os resultados e permitissem uma conclusão definitiva.

Mas vamos tentar analisar a questão pelo que já sabemos sobre a glutamina e seus benefícios:

Vantagens de cada

– Tomar glutamina antes do treino

- A glutamina antes do exercício pode ajudar a elevar os níveis de GH e reduzir os efeitos colaterais do ácido lático;
- Segundo um estudo apresentado no American College of Sports Medicine, o aminoácido também tem o potencial de elevar os níveis de energia e força durante os exercícios.

– Tomar glutamina depois do treino:

- Logo após o treino, no entanto, é quando seus músculos estarão mais necessitados de nutrientes, pois mesmo com grandes reservas é muito difícil passar por 60-90 minutos de exercícios sem sofrer uma baixa significativa nos níveis de aminoácidos na circulação;
- É nesse período também que a “janela de absorção” de nutrientes estará em seu pico, e a absorção de aminoácidos como a glutamina poderá ser consideravelmente aumentada. Consumir a glutamina neste momento também tem o potencial de estimular a recuperação muscular e diminuir os efeitos negativos do catabolismo.

– Conclusão

Como você pode ver, portanto, consumir a glutamina antes ou depois do treino traz benefícios, mas se você realmente precisar escolher somente um horário, opte pelo pós-treino.

A maior taxa de absorção, combinada com a atuação do aminoácido sobre a glicose (facilitando sua entrada nas células) irá garantir mais nutrientes para o início da regeneração do tecido muscular lesionado durante o treino.

Leia mais http://www.mundoboaforma.com.br/tomar-glutamina-antes-ou-depois-do-treino/#KPWTuaf2i3I7FO9w.99

Como tomar glutamina

image: http://www.mundoboaforma.com.br/wp-content/uploads/2015/10/glutamine_1.jpg

As suas necessidades de glutamina irão depender do seu nível de atividade física, dieta e idade, mas no geral 10-15 gramas costumam ser suficientes para repor as perdas e garantir todos os benefícios da glutamina para o ganho de massa muscular.
Você pode dividir essa quantidade em duas porções diárias (antes e após o treino) ou até mesmo em três (pré e pós treino e antes de dormir).
Lembre-se de ingerir a glutamina com uma fonte de carboidratos simples – como a dextrose ou um suco de fruta – para facilitar sua absorção pelas células.
Não tome a glutamina com líquidos ou alimentos quentes, pois o calor pode diminuir a eficácia do aminoácido.
Referências adicionais:

by Taboola
Sponsored Links

Welbourne TC.Increased plasma bicarbonate and growth hormone after an oral glutamine load. Am J Clin Nutr. 1995 May; 61(5):1058-61;

- https://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/glutamine

Leia mais http://www.mundoboaforma.com.br/tomar-glutamina-antes-ou-depois-do-treino/#KPWTuaf2i3I7FO9w.99